ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ - ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

Δημοσιεύθηκε από kris - 26/01/2010 09:22

Καρκίνος του μαστού: 8 τρόποι να μειώσετε τον κίνδυνο

Ημερομηνία δημοσίευσης: 9 Οκτωβρίου 2009

Πηγή: ιατρονet

Υπάρχουν απλά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Ενώ οι μεγαλύτεροι παράγοντες κινδύνου-γονίδια και ηλικία-βρίσκονται εκτός ελέγχου υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες του τρόπου ζωής που μπορείτε να αλλάξετε για να βοηθηθείτε να μειώσετε τον κίνδυνο.

Η επίδραση μιας αλλαγής δεν θα είναι τεράστια, αλλά ορισμένοι επιστήμονες πιστεύουν ότι τα οφέλη από αυτές τις αλλαγές μπορεί να είναι αθροιστικά. Έτσι, όσο περισσότερες αλλαγές κάνετε, τόσο χαμηλότερος θα είναι ο κίνδυνος να εμφανίσετε καρκίνο στο μαστό. Πέρα από αυτό, πολλές από τις αλλαγές του τρόπου ζωής που συνιστώνται για την πρόληψη του καρκίνου στο μαστό έχουν το αθροιστικό όφελος της προστασίας από καρδιοπάθεια.

Προσέξτε τα κιλά σας

Αν θέλετε να προστατεύσετε το στήθος σας προσέξτε τα κιλά σας. Το να είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο για καρκίνο στο μαστό, ειδικά αν προσθέσετε τα παραπάνω κιλά μετά την εμμηνόπαυση. Έρευνες έδειξαν ότι γυναίκες που γίνονται παχύσαρκες μετά την εμμηνόπαυση αντιμετωπίζουν αύξηση 50% του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.

Όσο μεγαλύτερη είναι η αύξηση του βάρους τόσο υψηλότερος είναι ο κίνδυνος. Πρόσφατη έρευνα ανακάλυψε ότι γυναίκες που αύξησαν το βάρος τους κατά 20 έως 29 κιλά είχαν 56% υψηλότερο κίνδυνο και όσες το αύξησαν κατά 40 έως 49 κιλά διπλασίαζαν τον δικό τους κίνδυνο.

Μπορεί να παίζει ρόλο και το σημείο που συσσωρεύονται τα επιπλέον κιλά. Έρευνες έδειξαν ότι γυναίκες που κερδίζουν βάρος στην περιοχή της μέσης έχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο μαστό σε σχέση με γυναίκες που συσσωρεύουν πάχος στους γοφούς και τους μηρούς.

Ξεκινήστε άσκηση

Αρχίστε να ασκείστε. Έρευνες έδειξαν ότι γυναίκες που ασκούντα τακτικά και έντονα έχουν 20% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο μαστό, σε σύγκριση με αυτές που ασκούνται σπάνια. Να θυμάστε ότι η άσκηση πρέπει να είναι έντονη-η κηπουρική δεν αρκεί. Παρόλα αυτά ειδικοί προειδοποιούν ότι δεν θα πρέπει να το παρακάνετε. Σιγουρευτείτε ότι οι παλμοί σας δεν αυξάνονται πολύ. Για να υπολογίσετε τον υψηλότερο υγιή παλμό, αφαιρέστε την ηλικία σας από το 220.

Αποφύγετε το αλκοόλ

Έρευνες έχουν δείξει ότι το αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου στο μαστό. Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνετε, σε αριθμό ποτηριών και ετών, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος. Πρόσφατη έρευνα ανακάλυψε ότι ακόμα και η μέτρια κατανάλωση αυξάνει τα ποσοστά κατά 35%. Η μεγάλη κατανάλωση σχεδόν διπλασιάζει τον κίνδυνο. Μαζί με τη διακοπή του αλκοόλ ενδεχομένως μπορεί

να θελήσετε να λάβετε συμπληρώματα φολικού οξέως. Ορισμένες έρευνες έχουν υποδείξει ότι τα συμπληρώματα μπορεί να μετριάσουν την επίδραση του αλκοόλ.

Αποφύγετε τη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης

Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης έχει συσχετιστεί με αύξηση του κινδύνου για καρκίνο στο μαστό παρόμοιο με τους κινδύνους που συνδέονται με την παχυσαρκία και τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Έρευνα ανακάλυψε ότι γυναίκες που ελάμβαναν συνδυασμό οιστρογόνων και προγεστερόνης για 5 χρόνια εμφάνισαν αύξηση 28% του κινδύνου να παρουσιάσουν καρκίνο στο μαστό.

Αν είστε γυναίκα 60 ετών- κατά μέσον όρο- με όχι έντονο οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού, ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου στο μαστό τη συγκεκριμένη στιγμή της ζωής σας είναι περίπου 3 στις 1.000. Ο κίνδυνος αυξάνεται περίπου σε 3,8 φορές στις 1.000 αν λαμβάνετε θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης.

Επειδή η αύξηση του κινδύνου είναι σχετικά μικρή, ειδικοί συχνά συνιστούν γυναίκες με έντονα συμπτώματα εμμηνόπαυσης να παίρνουν θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης αν οι εξάψεις και άλλα συμπτώματα είναι σοβαρά και να την εγκαταλείπουν όταν υποχωρήσουν τα συμπτώματα. Ορισμένες πρόσφατες έρευνες έχουν υποδείξει ότι γυναίκες που λαμβάνουν μόνο οιστρογόνα δεν χρειάζεται να ανησυχούν για αυξημένο κίνδυνο καρκίνου στο μαστό. Η προγεστερόνη στη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης είναι αυτή που αυξάνει τον κίνδυνο. Γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε υστερεκτομή και δεν έχουν πια μήτρα δεν χρειάζεται να λαμβάνουν προγεστερόνη.

Προσθέστε σόγια στη διατροφή σας

Να τρώτε περισσότερες ασιατικές τροφές-ή τουλάχιστον προσθέστε σόγια στη διατροφή σας. Έρευνες έχουν δείξει ότι γυναίκες που προσθέτουν σόγια στη διατροφή τους έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο μαστό. Πρόσφατη έρευνα σε περισσότερες από 73.000 Κινέζες που διήρκεσε περισσότερο από 7 χρόνια ανακάλυψε ότι γυναίκες με τα υψηλότερα επίπεδα κατανάλωσης σόγιας είχαν 60% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο μαστό σε σχέση με γυναίκες που κατανάλωναν λίγη σόγια.

Καταναλώνετε λαχανικά

Προσθέστε λαχανικά και φρούτα στη διατροφή σας. Πρόσφατη έρευνα ανακάλυψε ότι γυναίκες που είχαν διαγνωστεί ήδη και αντιμετωπιστεί για καρκίνο στο μαστό είχαν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άλλο όγκο αν κατανάλωναν περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Κατά τη διάρκεια της έρευνας, που διήρκεσε 6 χρόνια, οι ερευνητές παρακολούθησαν περισσότερες από 3.000 γυναίκες και εξέταζαν τακτικά το αίμα των γυναικών για τα επίπεδα καροτενοειδών, ουσιών που προέρχονται κυρίως από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Καταναλώστε πράσινο τσάι

Σχετικά με την επίδραση του τσαγιού και του καφέ στον καρκίνο του μαστού υπάρχει μεικτή εικόνα στις έρευνες. Ωστόσο, πρόσφατη έρευνα που εξέτασε περισσότερες από 2.000 Κινέζες, ανακάλυψε ότι ο κίνδυνος για καρκίνο στο μαστό μειώθηκε κατά 40% στις γυναίκες που κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες πράσινου τσαγιού. Άλλη έρευνα αποκάλυψε ότι ο καφές μπορεί ενδεχομένως να μειώσει τον κίνδυνο μιας γυναίκας πριν την εμμηνόπαυση κατά 40% αν καταναλώνει τέσσερα τουλάχιστον φλιτζάνια τσαγιού την ημέρα. Μέχρι τώρα κανείς δεν ανακάλυψε οφέλη από την κατανάλωση μαύρου τσαγιού.

Διακόψτε το τσιγάρο

Αν καπνίζετε, διακόψτε. Αν δεν καπνίζετε, να κρατηθείτε μακριά από το παθητικό κάπνισμα. Μέχρι πρόσφατα οι επιστήμονες δεν είχαν ανακαλύψει σταθερή σχέση μεταξύ του καπνίσματος και του καρκίνου στο μαστό. Αλλά πρόσφατες έρευνες δείχνουν αύξηση 20% στον κίνδυνο καρκίνου στο μαστό μεταξύ των καπνιστριών. Και οι μη καπνίστριες που είχαν μακρόχρονη έκθεση στον καπνό-παθητικό κάπνσιμα-μπορεί ενδεχομένως να παρουσιάσουν αύξηση σχεδόν 70%, σύμφωνα με έρευνα της Ένωσης για την Προστασία του Περιβάλλοντος, στην Καλιφόρνια.

Επιμέλεια: Εύη Ψωμιάδου

==========